



ヘルシーライフ料理教室

春・春・春が来た！ 食べて春を感じよう！！

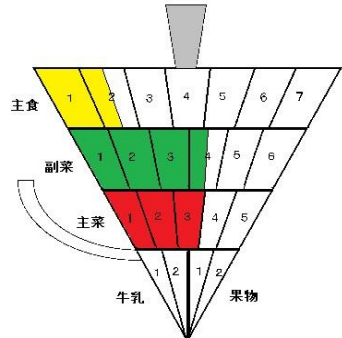
みんなで調理し、楽しく試食しましょう！

日時：2016年2月26日
場所：東習志野コミュニティセンター

本日のメニュー

- ・春ご飯
- ・かぶら汁
- ・生揚げの酢豚もどき
- ・貝と春野菜のサツと蒸し
- ・甘納豆入りのかぼちゃようかん

カロリー	脂質	塩分
665 kcal	16.3 g	3.4 g



春ご飯 主食1.5つ



カロリー	脂質	塩分
274 kcal	2.1 g	0.7 g



★材料★ (2人分)

米	140 g
水	170 ml
梅干し	1/2 個
パプリカ(赤)	1/6 個(約20 g)
白すりごま	1.5 g

■作り方

- ①米は、通常の要領でといておく。
- ②梅干しは種を除いてたたき、ペースト状にする。
- ③パプリカはみじん切りにする。
- ④炊飯器に米、分量の水、ペースト状にした梅干しを入れて炊く。
- ⑤炊き上がったご飯にパプリカを加えて混ぜて茶碗に盛り、上から白ごまをふる。



かぶら汁 副菜0.5つ 主菜0.5つ



■作り方

- ①かぶはすりおろし、水気を切る。かぶの葉は茹でて細かく刻む。
- ②鶏ささみは一口大に切る。
- ③鍋に水と顆粒だし、しょうゆ、塩を入れて火にかける。鶏ささみを加えて火を通す。
- ④すりおろしたかぶを加え入れ、沸騰したら同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤お椀によそい、かぶの葉を飾る。

カロリー	脂質	塩分
42 kcal	0.2 g	1.0 g



★材料★ (2人分)

かぶ	1個(約80g)
かぶの葉	少々
鶏ささみ	30g
水	300ml
顆粒だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ2



生揚げの酢豚もどき 副菜1.5つ 主菜2つ



■作り方

- ①生揚げはサッと湯通しする。縦半分に切った後、横1cm幅に切る。
- ②玉ねぎとりんごは一口大に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ③干しいたけは水で戻し、一口大に切る。
- ④パイナップルは8等分に切る。
- ⑤菜花はサッと茹でて3cm長さに切る。
- ⑥☆印の調味料を合わせる。
- ⑦フライパンに油を熱し、しょうがを入れて炒め、玉ねぎとりんごを加えて炒める。
- ⑧合わせ調味料を加え、戻したしいたけ、パイナップルを入れて5分程煮る。
- ⑨生揚げを加えてひと煮立ちしたら、同量の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑩火を止めて菜花を加え混ぜる。

カロリー	脂質	塩分
201 kcal	10.4 g	0.7 g



★材料★ (2人分)

生揚げ	160g
玉ねぎ	1/2個
菜花	60g
干しいたけ	10g
パイナップル(缶詰)	40g(固形量)
りんご	1/4個
しょうが	1/3かけ
油	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2

《合わせ調味料》

☆しいたけの戻し汁	150ml
☆パイナップル缶詰の汁	小さじ2
☆酢	大さじ1と1/2
☆しょう油	小さじ2
☆砂糖	小さじ1



貝と春野菜のサツと蒸し 副菜1.5つ 主菜0.5つ



カロリー	脂質	塩分
68 kcal	3.4 g	1.0 g



★材料★ (2人分)

ホンビノス貝	2個
キャベツ	120g
ミニトマト	4個
にんにく	1/2かけ
オリーブ油	大さじ1/2
白ワイン	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

■作り方

- ①キャベツは2cm幅、5~6cm長さに切る。ミニトマトはヘタを取る。にんにくはたたいてつぶす。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにく、ホンビノス貝を入れて火にかける。
- ③蒸気が上がってきたら白ワインを加えて蓋をし、ホンビノス貝が開くまで5分程蒸し焼きにする。
- ④キャベツ、ミニトマトを上のにのせ、5分程蒸して火を通す。
- ⑤塩、こしょうで味を整える。



甘納豆入りのかぼちゃようかん



カロリー	脂質	塩分
80 kcal	0.2 g	0 g



★材料★ (作りやすい分量:6人分)

かぼちゃ	300g (正味)
粉寒天	4g
砂糖	30g
水	220ml
甘納豆	30g

■作り方

- ①かぼちゃはわたを取って皮をむき、2cm角に切って茹でる。
- ②鍋に粉寒天と砂糖を入れてよくかき混ぜる。
- ③水を加えて火にかけ、混ぜながら一度沸騰させて寒天をよく溶かす。
- ④①のかぼちゃをつぶしながら加えて混ぜ合わせる。
- ⑤粗熱が取れたら型に流し、甘納豆を散らす。冷蔵庫に入れて冷やし固める。